

## Perlunya Membatasi Nafsu Kepo di Masa Pandemi

Jum'at, 09-10-2020

**MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA** – Situasi pandemi Covid-19 membuat banyak orang membatasi jarak baik bertemu yang sifatnya kumpul-kumpul maupun sosial. Hal ini memungkinkan mencari alternatif lain untuk melakukan kebosanan aktifitas dengan menghabiskan waktu di media sosial, sehingga kebiasaan ini menimbulkan apa yang disebut sebagai *doomscrolling*.

Menurut Ronny Tri Wisarto, Psikiater RSUP Dr Sarjito Yogyakarta, *doomscrolling* atau *doomsurfing* adalah kecenderungan seseorang untuk terus croll (menelusuri) atau yang mudahnya disebut 'kepo' terhadap berita negatif atau berita menyedihkan.

"Misalnya, ada informasi tentang A dimana disitu ada keterangan banyak. Maka orang cenderung akan mencari keterangan-keterangan lain yang dituliskan dalam informasi, sehingga ada keberlanjutan terus *scrolling*. Padahal informasi itu cenderung negatif," kata Ronny dalam penjelasannya di Covid Talk, pada Kamis (8/10).

Lebih jauh Ronny menyampaikan kondisi *doomcrolling* atau *doomsurfing* bisa berakibat adanya kecemasan terhadap diri seseorang dari berita negatif yang diketahuinya. Walaupun memang kecemasan bisa berupa macam dan *doomcrolling* atau *doomsurfing* ini hanya salah satu yang bisa membuat kecemasan.

"Selain kecemasan tentunya *doomcrolling* juga mempunyai banyak dampak lain seperti waktu dan yang terbuang sia-sia hingga konsentrasi menurun karena terus mencari informasi yang cenderung menutupi keemasannya," kata Ronny menambahkan.

Hal serupa juga dikatakan Ratna Yunita, Psikolog dan Dosen Universitas 'Asyiyah Yogyakarta, dampak *doomcrolling* yang nyata adalah kecemasan. Dimana seseorang memusakan rasa ingin tahunya terus menerus, padahal informasi yang dikehahui itu negatif.

Kondisi ini kata Ratna Yunita semakin diperparah saat seseorang menggantungkan informasinya di media sosial. Apalagi berita yang disediakan di media sosial cenderung lebih banyak hal negatifnya.

"Di lain sisi *doomcrolling* membuat kita tanpa sadar membuang waktu dengan mengulang-ulang menelusuri informasi sementara informasi yang ada belum tentu yang positif. Itulah yang mmebuat kecemasan bagi kita," kata Ratna Yunita.

Adapun dampak lain dari perilaku *doomscrolling* kata Rata Yuniata adalah pertama, seseorang jadi punya obsesei tertentu punya obsesi tertentu ingin memuaskan rasa ingin tahunya yang kemudian melarikan dengan menutupi kecemasannya.

"Nah, selama pandemi covid-19 dengan aktifitas banyak dilakukan di rumah memungkinkan mengakses di media sosial lebih banyak. Jadi perlu ada kontrol atau penyaring informasi, sehingga tidak waktu yang terbuang sia-sia," pesannya.

Kedua, dampak dari *doomscrolling* adalah fisik yang mudah lelah dan letih karena terlalu banyak waktu dan tenaga yang terbuang untuk mencari informasi yang kurang bermanfaat atau negatif.

"Kondisi ini membuat seseorang biasanya sulit konsentrasi dan cenderung malas-malasan dalam beraktifitas," kata Rata Yunita. **(andi)**

